**Tức ngực khó thở là bệnh gì và cách chữa trị**

## Tức ngực khó thở là bệnh gì và cách chữa trị

**Thông thường, tức ngực khó thở thường liên quan đến các bệnh về tim, phổi, huyết áp,... tình trạng khiến người bệnh cảm giác mệt mỏi, kiệt sức. Vậy thực chất tức ngực khó thở là bệnh gì, cách chữa trị như thế nào? Để giúp mọi người hiểu rõ hơn về vấn đề này, Vietjack xin chia sẻ đến bạn đọc một số thông tin hữu ích dưới đây.**

****

Tức ngực khó thở xuất hiện ngay ở vùng ngực, cảm giác khiến người bệnh khó chịu, nhưng đa phần một số người chủ quan và không để ý, vì nghĩ chỉ do mệt gây nên. Nhưng đây là suy nghĩ sai, bởi tức ngực khó thở còn ẩn chứa nhiều bệnh nguy hiểm mà bạn cần nên biết. Triệu chứng có biểu hiện đau, tức, bóp chắc ngực, thấy ngực nặng hơn, giống như leo cầu thang hoặc hoạt động quá sức và khó thở.

Khó thở là cảm giác chủ quan của người bệnh khi hô hấp. Có 2 loại khó thở là: khó thở khi hít vào và khó thở khi thở ra. Khó thở này có thể người bệnh chủ quan cảm nhận hoặc người khác khách quan nhận thấy được. Vai trò của phổi là oxi hóa máu và thải khí carbonic (CO2). Trong trường hợp suy hô hấp, lượng khí CO2 trong máu tăng lên, trong khi đó lượng oxy trong máu giảm làm cho người bệnh có triệu chứng khó thở.

Ngoài ra, tức ngực, khó thở kéo dài nhưng không thường xuyên cũng có thể là do **rối loạn chức năng trong độ tuổi dậy thì**. Giai đoạn này có sự biến đổi mạnh về các hoóc-môn của cơ thể và sự phát triển, thay đổi mạnh toàn thân (cả thể chất, tinh thần) nên có thể dẫn đến các rối loạn chức năng hệ thần kinh thực vật như lo âu, hồi hộp, đánh trống ngực, tức ngực, khó thở, có thể tăng giảm theo cảm xúc của cơ thể,... Đồng thời, giai đoạn cơ thể phát triển mạnh nếu không ăn uống đủ chất thì có thể khiến cơ thể thiếu hụt một số dưỡng chất, vitamin, khoáng chất, có thể dẫn đến các biểu hiện mệt mỏi, tức ngực, khó thở.

Ngoài các nguyên nhân do rối loạn chức năng, người bệnh cũng nên xem có bị bệnh gì không, có đang sử dụng thuốc gì không, có chấn thương, va chạm hay gắng sức không.

### Một số bệnh liên quan đến triệu chứng tức ngực, khó thở

****

Nguy hiểm lớn nhất của bệnh khó thở, tức ngực chính là**bệnh tim mạch vành.** Bệnh mạch vành làm giảm lưu lượng máu đến nuôi tim, nếu không điều trị, lâu ngày sẽ dẫn đến suy tim, nhồi máu cơ tim.

**Hẹp đường hô hấp:** bệnh nhân cảm thấy tức ngực khó thở do dị vật rơi vào đường thở, khó thở đột ngột kèm theo ho dữ dội, mặt tím tái, phải lập tức loại bỏ dị vật ra ngoài, người bệnh mới trở lại trạng thái bình thường.

**Tổn thương nhu mô phổi**: bệnh nhân viêm phổi, ứ máu phổi cũng gặp tình trạng khó thở.

**Yếu tố tâm lý:** người bệnh thường xuyên bị lo âu, hồi hộp hoặc những người rối loạn chức năng thần kinh cũng gặp triệu chứng tức ngực khó thở.

**Người bị thiếu máu:** cũng gặp tình trạng khó thở do máu không cung cấp đủ oxy cho cơ thể

**Rối loạn mỡ máu:** đây là bệnh không chỉ gặp ở người béo phì mà còn xuất hiện cả ở những người gầy. Đây là nguyên nhân chính gây nên nhồi máu cơ tim và gây ra triệu chứng tức ngực khó thở. Nếu gặp tình trạng đau ngực nặng nề, dữ dội; cơn tức ngực kéo dài hơn 15 phút thì người bệnh cần đến cơ sở y tế ngay lập tức để được chẩn đoán nguyên nhân, phòng trường hợp bị nhồi máu cơ tim.

Các bệnh nhân suy gan, suy thận, đái tháo đường cũng gặp triệu chứng tức ngực khó thở.

### Các biểu hiện tức ngực khó thở thường gặp

* Bệnh nhân đột ngột cảm thấy như bị đè ép chặt hoặc có áp lực mạnh lên lồng ngực.
* Bệnh nhân có cảm giác đau nhói lan tỏa đến xương hàm, đến cánh tay trái hoặc giữa xương bả vai.
* Khó thở, tức ngực kèm theo buồn nôn, chóng mặt, đổ mồ hôi.
* Cảm giác đau thắt ngực đột ngột.

### Những cách làm giảm cơn tức ngực khó thở

****

Nếu gặp tình trạng tức ngực khó thở, bệnh nhân cần phải dừng mọi hoạt động lại, không nên cố gắng hoạt động, tránh di chuyển, thường chỉ nghỉ ngơi như vậy cũng có thể hết đau, nhưng nếu đau nặng lên thì cần phải dùng thuốc và đi bệnh viện ngay.

Khi gặp cơn tức ngực bạn cần ngồi dựa vào đâu đó hoặc nằm xuống lấy tay vuốt nhẹ vào vùng ngực đang bị đau tức và vuốt sau lưng phần đối diện với phần ngực đau tức. Khi bạn gặp cơn khó thở cần phải từ từ hít vào thở ra thật sâu. Sau đó khi đã thấy đỡ hơn thì khi hít vào thở ra nên kết hợp với các động tác tay để cho phổi hoạt động lại ổn định.

Một số loại thuốc điều trị tức ngực khó thở thường là ở dạng xịt hoặc loại cao dán dán vào vùng tim. Cơ chế tác dụng của chúng là giãn động mạch vành, nhưng cũng hạ huyết áp ngoại biên nên giảm công của tim và cũng làm giảm nhu cầu ôxy ở tim.

Tức ngực khó thở cũng có thể có nguyên nhân là lười vận động. Vì thế, bạn **nên tập thể dục** ít nhất ba lần một tuần để ngăn chặn các bệnh về tim mạch cũng như rèn luyện về thể chất. Mặc dù có nhiều hình thức vận động, tuy nhiên, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi lựa chọn cho mình một phương pháp luyện tập thích hợp.

Trong các phương pháp luyện tập thể dục thể thao thì chạy bộ hoặc đi bộ nhẹ nhàng vẫn là phương pháp được khuyến khích nhất. Đặc biệt, nếu bị tức ngực khó thở, bạn hoàn toàn không nên chơi các môn thể thao nặng như tập tạ, tennis, chú trọng giải trí, nghe nhạc...

Thư giãn và giảm căng thẳng để có một cuộc sống cân bằng và sức khỏe tốt nhất, bạn hãy giảm căng thẳng bằng việc thực hiện chế độ ăn uống, duy trì tập thể dục và sắp xếp thời gian biểu một cách khoa học sống điều độ, có giờ giấc nghỉ ngơi, tránh làm việc ngay sau bữa ăn. Hãy cố gắng thư giãn nhiều hết mức bạn có thể bất cứ khi nào bạn cảm thấy căng thẳng bởi vì stress làm cho bạn dễ dàng bị tức ngực khó thở hơn. Ngoài thuốc lá, những người bị tức ngực khó thở cũng nên hạn chế cà phê đặc và nước chè đặc vì nó gây mất ngủ.